

Test

para medir el estrés laboral
en tu empresa



ASTRONAUTA
EMOCIONAL

CONTENIDO

- PRESENTACIÓN
- ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?
- QUÉ SON LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL
 - 3.1 Qué y cómo afecta el estrés laboral a mi empresa
- TEST PARA SABER SI MI EMPRESA TIENE FACTORES DE RIESGO Y ESTRÉS
- CONOCE LOS RESULTADOS DE TU TEST
- TIPS Y RECOMENDACIONES ÚTILES
- REFERENCIAS

Presentación



El objetivo de esta guía es brindarte una herramienta útil y rápida para que puedas detectar si el estrés es un factor de riesgo en tu empresa. Así como ofrecerte recomendaciones para poder eliminar este fenómeno.

Esta guía está diseñada para tomadores de decisiones, personas con cargos gerenciales o que estén en una posición en la que sus elecciones impacten a la organización empresarial, y por ello deseen mejorar la salud mental de sus colaboradores.

Incluimos un test de estrés laboral, muy sencillo de realizar, para que tú mismo puedas aplicarlo con tus trabajadores. Este material te ayudará a conocer un panorama general sobre los riesgos psicosociales que pueden atravesar tus colaboradores a causa del estrés laboral.

Cada vez existe más evidencia sobre los beneficios de mantener una buena salud mental en las empresas. La mejora no sólo se refleja en los empleados, quienes mejoran su calidad de vida, si no también en el impacto positivo hacia los objetivos y resultados de la empresa.

¡Sé parte de quienes hacen el cambio y cuida ya la salud mental de tu organización!

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía elaborada por nuestro equipo de psicólogos de Astronauta Emocional pretende ser una herramienta rápida para detectar si existe estrés en tu empresa como un factor de riesgo. Para ello:

- Lee y conoce qué son los factores de riesgo psicosocial y su impacto.
- Identifica los síntomas de un entorno laboral que puede generar estrés en los colaboradores.
- Aplica el test para saber si en tu organización hay síntomas físicos de estrés.
- Sigue nuestras recomendaciones para terminar con el estrés laboral o para prevenirlo en tu entorno de trabajo.
- Conoce lo que el equipo de Astronauta Emocional puede hacer por la salud mental de tu empresa.

¡Qué empiece el viaje!

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

Qué son los factores de riesgo psicosocial

De acuerdo con la Norma Oficial Mexica 035 (NOM 035), **los factores de riesgo psicosocial** son aquellos elementos que en el trabajo pueden provocar **trastornos de ansiedad, alterar el ciclo sueño-vigilia** y pueden producir **estrés grave**.

¿Por qué? Ya sea por **la naturaleza de las funciones del puesto** de trabajo, el **tipo de jornada**, la **exposición a acontecimientos traumáticos severos u a actos de violencia laboral**, estas acciones pueden impactar de manera negativa en la salud mental de tu organización.

Precisamente, la NOM 035, ley vigente y obligatoria en México desde octubre de 2018, tiene como objetivo:

🚀 Identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial

🚀 Promover un entorno organizacional favorable



3.1 Qué es y cómo afecta el estrés laboral a mi empresa

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el estrés laboral es el conjunto de **reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales** que experimentan los trabajadores ante **exigencias profesionales que sobrepasan** sus conocimientos, habilidades o incluso porque se presentan factores que les impiden desempeñarse de forma óptima.

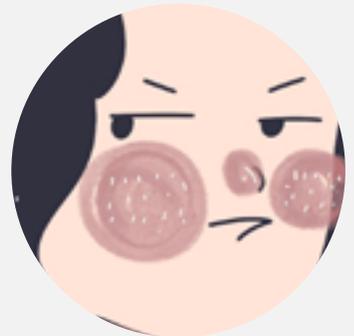
El estrés laboral puede llegar a tener **repercusiones nocivas para la salud física y mental del trabajador**, incluso **fatales**, de no ser prevenidas y atendidas.

Algunas **causas** del estrés laboral son:

- Exceso en las horas de trabajo
- Presión en los tiempos de entrega
- Desorganización en la dinámica laboral
- Trabajo poco o nada valorado
- Mala relación con jefes o compañeros
- Baja participación en las decisiones de la organización
- Nulas oportunidades de crecimiento laboral
- Trabajo sin prestaciones
- Horas extras sin remuneración
- Salarios bajos

El estrés laboral puede afectar a **todos los trabajadores, de todas las categorías y profesiones.**

En México, el 75% de los trabajadores padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos*



Las consecuencias del estrés laboral también se reflejan de forma negativa en las organizaciones. La OMS asegura que **“si el estrés laboral afecta a un gran número de trabajadores se ve amenazado el funcionamiento y los resultados de la empresa”**, como por ejemplo:

Otras de las principales afectaciones del estrés laboral en las empresas son:

-  Baja productividad
-  Disminución en la calidad del servicio o producto
-  Alta rotación del personal
-  Ausentismo
-  Mal clima laboral

Como respuesta a este fenómeno, la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) recomiendan que el estrés laboral debe ser evaluado y controlado en la empresa.

El siguiente cuestionario te ayudará precisamente a identificar en qué grado los trabajadores de tu organización pueden estar atravesando por los síntomas asociados al estrés laboral.



ASTRONAUTA
EMOCIONAL

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Conoce los resultados de tu test

Es momento de saber en qué grado tus trabajadores padecen los síntomas asociados al estrés laboral, para ello suma el valor de la respuesta, luego ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla.



Resultado	Nivel
0 a 12 puntos	Sin estrés No existe síntoma alguno de estrés. Tu trabajador no está expuesto a factores de riesgo psicosocial. Tu empresa contribuye a la salud mental de tu colaborador.
13 a 36 puntos	Estrés leve Tu trabajador se encuentra en fase de alarma, pues tiene algunos síntomas evidentes de estrés. Trata de identificar los factores que lo causan para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
37 a 48 puntos	Tu trabajador presenta más signos de estrés laboral. Haz conciencia de la situación y ¡pon manos a la obra, ya! Los síntomas podrían agotar la resistencia de tu trabajador.
49 a 60 puntos	Tu trabajador se encuentra en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos, y presenta desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para su salud y para el estado de la organización.
61 a 72 puntos	Tu trabajador está muy estresado y podría ser muy grave para su salud, por lo que es primordial que él busque ayuda médica. En la empresa, es importante que implementes la NOM 035 y que apliques cambios de raíz.

Tips y recomendaciones

Si después de aplicar el test has identificado que en tu equipo hay síntomas de estrés laboral, hay muchas acciones que puedes poner en marcha.

La NOM 035 recomienda que en esos casos se implemente un **programa con acciones de control por niveles**.

🕒 **Primer nivel:** Las acciones se centran en el **plano organizacional** e implican actuar sobre la organización del trabajo, por ejemplo: el flujo de los proyectos, la designación de líderes, etc.

🕒 **Segundo nivel:** Las acciones se orientan al **plano grupal** y en la **interrelación de los trabajadores**. Un ejemplo son acciones para mejorar la comunicación de un área determinada o resolver las necesidades sólo de un grupo de trabajo.

🕒 **Tercer nivel:** Las acciones se enfocan al **plano individual**, es decir, a un colaborador en específico que haya sufrido acontecimientos traumáticos durante o con motivo del trabajo.



Los **psicólogos pueden ayudar** en la implementación de estas acciones en cualquiera de los tres niveles. Sin embargo, su actuación será necesaria en el tercer nivel, **puedes pueden** intervenir con un proceso de psicoterapia.

Astronauta Emocional ofrece servicios de psicoterapia para trabajadores que incluyen **espacio de escucha** a través de horas de servicio, **monitoreo de trabajo clínico individual** y hasta **formación emocional personalizada**, entre otros servicios.



En nuestro programa:

 **Identificamos riesgos psicosociales** a través de aplicación de guías.

 **Analizamos los resultados y te asesoramos** para implementar las medidas necesarias.

 Implementamos **apoyo psicológico a tus colaboradores** para mejorar su estado emocional en su lugar de trabajo.

 Implementamos **talleres** con tu equipo de trabajo para enseñarles herramientas como manejo del estrés, ansiedad, habilidades sociales, gestión del tiempo, etc.

Algunos de los **resultados** que podrás observar al hacer equipo con nosotros, son:

- Mayores índices de productividad
- Logro de tus objetivos empresariales
- Mayor rendimiento laboral
- Menor tasa de ausentismo
- Disminución de la rotación de personal
- Employer branding
- Disminución de conflictos entre colaboradores





Agenda una asesoría con nosotros y platicanos los retos que enfrenta tu empresa. Nuestros paquetes son personalizados y nos ajustamos al tamaño y necesidades de tu empresa.

Te brindamos una cotización sin costo.

Contáctanos en: ventas@astronautaemocional.com

Si quieres saber más sobre salud mental síguenos en:

Web: <http://www.astronautaemocional.com>

Instagram: [@astronautaemocional](https://www.instagram.com/astronautaemocional)

Facebook: [@astronautaemocional](https://www.facebook.com/astronautaemocional)

TikTok: [@astronauta_emocional](https://www.tiktok.com/@astronauta_emocional)

LinkedIn: [Astronauta Emocional](https://www.linkedin.com/company/Astronauta-Emocional)

Podcast: [De Otro Planeta](#)





Referencias

Instituto Mexicano del Seguro Social

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

Norma Oficial Mexicana 035

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0

Instituto Nacional de Salud Pública

<https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (España)

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>